

051449

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

BELLEZZA

AUMENTA
IL METABOLISMO,
RALLENTA
LE INFIAMMAZIONI.
MA ALLENARSI
AL FREDDO HA
ANCHE ALTRI
VANTAGGI.
DA SCOPRIRE

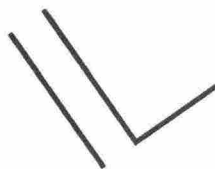
**di Cristina Tognaccini
Foto di Jorg Badura**



Con le temperature basse, la pelle ha bisogno di maggiore nutrimento. Una soluzione è la **Lozione per il Corpo di Lavera**, formula fluida ricca di miele e latte di mandorle biologiche.

051449

BELLEZZA



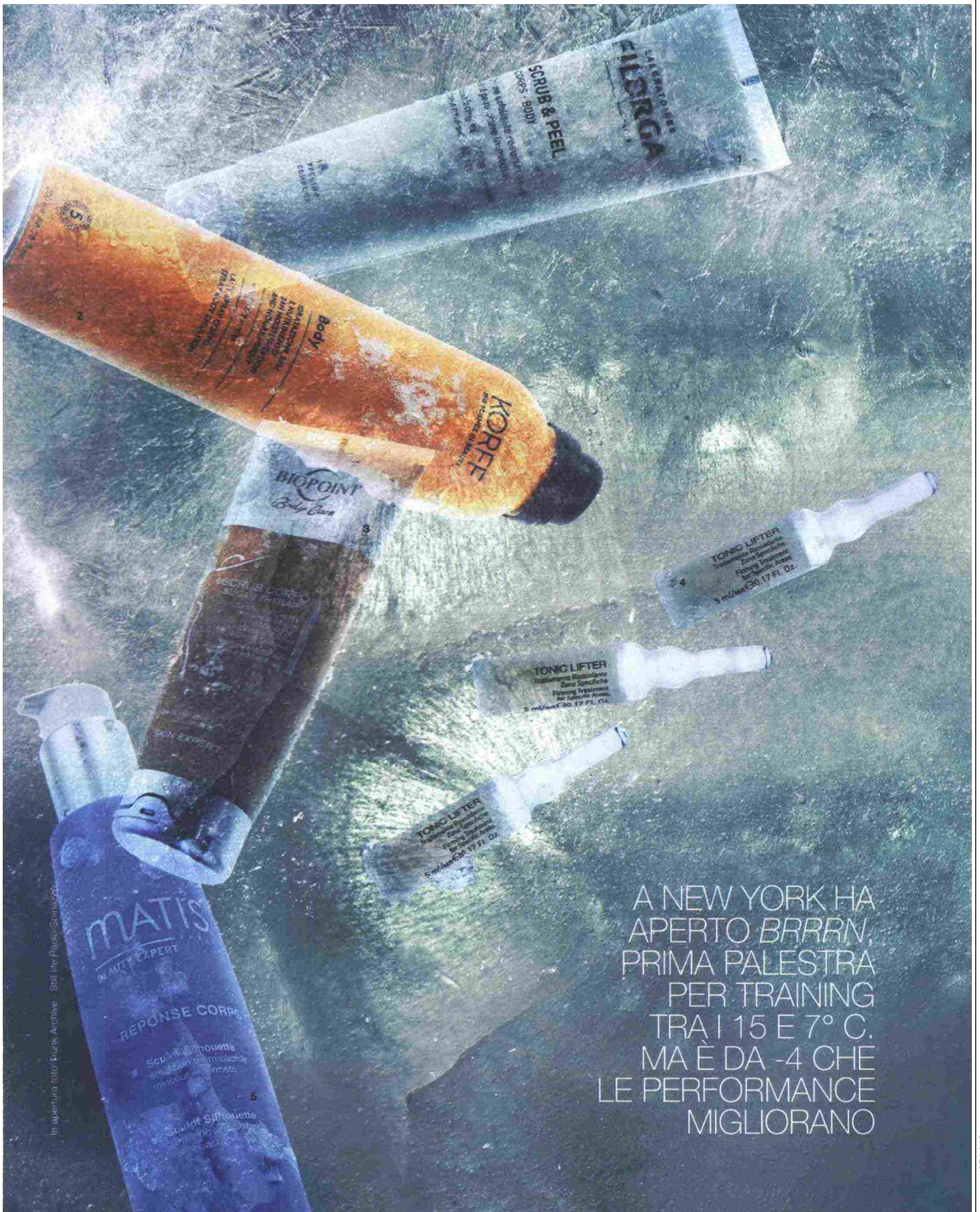
IL NUOVO TRAINING che arriva da New York è letteralmente *cool*, visto che propone di praticare sport a temperature tra i 15 e i 7 °C. A lanciare l'idea è *Brrrrn*, palestra di Manhattan, con la motivazione che così l'allenamento riduce l'infiammazione e aumenta la resistenza e il metabolismo, facendo bruciando più calorie.

«Il freddo è uno strumento interessante e ancora poco sfruttato», conferma Paolo Capodaglio, direttore di medicina riabilitativa dell'Auxologico di Piancavallo (Verbania). «I suoi effetti antidolorifici sono noti dall'antichità e confermati dalla scienza: semplicemente rallenta la conduzione nervosa inducendo analgesia. In più, riduce alcune citochine coinvolte nei processi infiammatori e limita gli edemi con la vasocostrizione, tanto che oggi i club sportivi utilizzano criocamere per il recupero post-prestazione».

Altre evidenze scientifiche dimostrano che il freddo può convertire gli adipociti bianchi in bruni (che aumentano la termogenesi e bruciano calorie, portando a una riduzione della massa grassa). Ma questo vale solo per esposizioni a temperature più rigide. «Tra i -4 °C e i -10 °C si ottengono prestazioni ottimali», continua Capodaglio, coordinatore tra l'altro di un progetto di crioterapia contro l'obesità. «Il corpo si preoccupa meno della termoregolazione, perché non si surriscalda, e lavora con minore stress». Non mancano le controindicazioni, soprattutto per chi soffre di dolori articolari, patologie cardiovascolari (il freddo può alzare la pressione sanguigna) o delle vie respiratorie: l'aria fredda può causare spasmi bronchiali o lesioni della mucosa anche se per evitare questi inconvenienti si possono usare filtri o mascherine che filtrano l'aria regolandone la temperatura.

L'abbigliamento idoneo è una maglia termica a maniche lunghe, calzoncini (anche corti) e un berretto: il suggerimento è vestirsi come se ci fossero 10 gradi in più di quelli reali. Alcune parti del corpo, infatti, disperdono calore più di altre, come torace e testa, mani e orecchie, quelle cioè che hanno una superficie ampia oppure che sono maggiormente a contatto con l'aria. Oggi sono disponibili materiali tecnici che hanno la capacità di contenere il calore del corpo in modo ottimale, senza dovere mettere troppi strati, e aiutano a migliorare la traspirazione e a ridurre l'umidità. «Mai allenarsi a temperature basse di punto in bianco, né saltare il riscaldamento. È fondamentale per evitare crampi o piccoli infortuni ai muscoli, che al freddo sono senz'altro più rigidi». ■

1. L'esfoliazione è consigliata anche durante la stagione fredda: questa crema agisce come peeling chimico e scrub meccanico, e nutre la pelle. **Body Scrub & Peel di Filorga** (in farmacia, 27 euro).
2. Applicazione veloce, nutrimento e idratazione. **Latte Spray Corpo di Korff** (in farmacia, 20 euro).
3. Zucchero di canna e polvere di guscio di mandorla per esfoliare, burro di karité e olio di sesamo per nutrire. **Scrub Corpo Sugar Therapy di Biopoint** (10 euro).
4. Fiale monouso per tonificare zone specifiche, come interno cosce e braccia. **Tonic Lifter di Dibi** (in istituto, 48 euro).
5. Un fluido termoattivo: scaldando rimodella e tonifica il corpo. **Sculpt Silhouette di Matis** (in istituto, 60 euro).



A NEW YORK HA
APERTO *BRRRN*,
PRIMA PALESTRA
PER TRAINING
TRA I 15 E 7° C.
MA È DA -4 CHE
LE PERFORMANCE
MIGLIORANO